

Zeitschrift: Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

Herausgeber: Benediktiner von Mariastein

Band: 38 (1960)

Heft: 2

Artikel: Stille : wozu und wie?

Autor: Schubiger, E.G.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1032156>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Stille — wozu und wie ?

Ein Mensch wird aufgerufen und soll erzählen von seinen Erfahrungen mit der «Stille». Ganz erschrocken steht er da. Wohl ist es wahr, daß er es wagte, ein Leben anzutreten, in welchem der Stille Zeit und Raum gegeben wurde, in welchem sie atmen kann. Doch ist er ihr nicht trotzdem oftmals untreu gewesen? Um so eher, als er nicht bloß in großer Aktivität steht, sondern dazu noch ein Mensch aktiver Veranlagung ist, den es zur Rede drängt! Also, dieser Mensch kann nicht hervortreten wie ein Kartäusermönch und das Lob der Stille verkünden. Das wäre unehrlich. Anderseits ist ihm aber doch die Stille eine sehr liebe Schwester von Kindheit auf. Und von einer Schwester, selbst wenn man sich manchmal mit ihr zankt, weiß man doch allerhand!

«Stille» gibt es in verschiedener Bedeutung. Sie ist, das muß wohl gemerkt werden, nicht um ihrer selbst willen da, sondern um «etwas» (was das immer sei) *hörbarer* zu machen. Es muß manches schweigen z. B. der Baulärm, das Schmettern der Kofferradio, wollen wir die Natur um uns vernehmen: den Wind, der durch die Gräser läuft, Vogelrufe, Wasser. — Anderes hat still zu werden, wenn wir uns selber, unser Innerstes, richtig hören oder horchend das, «was die Welt im Innersten zusammen hält», ergründen wollen. Je mehr die Außen- und Innenwelt schweigt, desto deutlicher wird die Überwelt vernehmbar, aber nur, wenn der Mensch seine Sehnsucht darauf richtet, nicht wenn er inträger Dumpfheit verharrt. Davon erzählen die Mystiker. Und jeder Mensch, der nur einmal wirklich betete, weiß, daß es wahr ist. Doch bei uns stehen diesem Hörbarwerden der göttlichen Stimme, der himmlischen Harmonie unzählige Hindernisse entgegen. Deshalb rufen wir um die «Stille», wie Rilke es tat:

«Wenn es nur einmal so ganz stille wäre,
Wenn das Zufällige und Ungefährte
Und das Geräusch, das meine Sinne machen,
Mich nicht so sehr verhinderte am Wachen . . .

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an Deinen Rand Dich denken
Und dich besitzen, nur ein Lächeln lang,
Um Dich in alles Leben zu verschenken
Wie einen Dank.»

In einem einfachen, aber wundervollen Gedicht: «Die Ohren» hat Ruth Schaumann den Widerstreit der untern und obern Stimmen dargelegt: «Zwei kindlichen Ohren sind beide vertraut». Es mündet in den Jubelruf: «Ich höre, ich höre die himmlischen Chöre und über den Hügeln die himmlische Stadt.» (Daß eine taube Frau ein solches Gedicht schrieb, ist ein Wunder für sich.)

So ist also Stille notwendig, nämlich «Not wendend», die Not, daß wir verschwommen und nicht recht und nicht das Rechte hören. Man setzt oft

auch statt Stille Sammlung, dann wird die Not der Zerstreutheit, der Verlorenheit gewendet. Man tut dem Ausdruck Stille auch keine Gewalt an, wenn man sagt, daß Stille zum klaren Sehen (nicht nur Hören) führe, doch ist das Ohr in besonderer Weise an diesem Vorgang des sich Bescheidens, des sich Auftuns und empfänglich werden beteiligt, durch den man «stille» wird. So ist die Stille des heutigen Menschen z. B. nicht nur durch übermäßiges Radiohören, mehr sogar noch durch zu häufiges Fernsehen gefährdet. Hören führt nämlich eher zur Stille als Sehen und das Fernsehen fördert in bedenklicher Art den Primat des «aktiven Auges» über das «kontemplative» Ohr!

Wie nun die Stille bei uns heimisch machen?

Es wurde schon angedeutet: sie braucht Zeit, braucht Raum und muß atmen können.

Zeit. — Was uns lieb ist, dem schenken wir Zeit: Menschen, Dingen, Tätigkeiten. So auch der Stille. Wir laden sie zu uns ein, regelmäßig, und freuen uns an ihrem Besuch. Dem einen tritt sie auf Wanderwegen entgegen, dem andern in Buch, Bild, Musik, dem einen neigt sie sich mehr im Erfühlen, dem andern im Bedenken der tiefen Wirklichkeiten. Die Stille des Hörens auf Gott kommt nur im Gebet. Es ist nun gut und unerlässlich, wenn wir jeden Tag dem Stillesein Zeit schenken, durch ein Gebet, durch eine Lesung, durch eine Besinnung. Geizen wir dabei nicht zu sehr mit der «Zeit», als ob wir keine hätten! Wir haben mehr davon als die meisten Menschen vor uns, und heute sind bereits große Bestrebungen im Gange, den Menschen zu helfen, ihre Freizeit, ihre Ferienzeit — zu «verbrauchen». Nur wenn es um die heilige Stille, das scheinbar nutzlose einfache Dasein für Gott geht, ist man mit Kurzprogrammen zur Stelle! Rasch erledigte Sonntagsmesse, Kurzbetrachtung, Zehnminutenrosenkranz! Zur Stille führen solche Bestrebungen nicht. Wir leben in der Zeit und wir brauchen daher Zeit für alles, was wir wirklich mit unserem Leben verbinden wollen.

Anderseits darf das freilich nicht so verstanden werden, als könnten nur diese direkten — und oftmals sicher wirklich erschwerten — Bemühungen um die Stille (Gebet, Lesung, Betrachtung) uns diese vermitteln. Gewiß nicht. Sie sind freilich sehr wichtig. Wir können aber noch in anderer, viel weiter gehender Weise der Stille unsere Zeit schenken. Damit nämlich, daß wir auch unser tägliches Leben besinnlich durchwirken. Für unsere Freizeit, unsere Ferienbeschäftigung — wenn möglich auch für einen Teil der Berufsarbeit — wählen wir teilweise Tätigkeiten, die der Stille kein Hindernis sind. Teilweise sage ich, weil selbstverständlich auch der andere Pol im Menschen, der aktive Einsatz, die Freude an der Leistung usf. zur Geltung kommen dürfen, bei allen Leuten, doch den Jungen noch in vermehrtem Maße. Es kann nichts dagegen gesagt werden, daß man sich — im rechten Rahmen — austollt, daß man alle Kräfte hergibt, selber auch «Stimme» sein möchte — nicht bloß Hörer. Doch darf, wie schon gesagt, nicht unsere ganze Zeit diesem Tun gehören. Wenn wir jedoch besinnliches Tätigsein einschalten, wenn wir bereit sind, überhaupt stets nach der Tiefe zu horchen, dann bekommt die Stille in uns eine Heimat und läßt sich selbst in größter Aktivität nicht mehr vertreiben. Das war das große Geheimnis der Heiligen, dessen

wir alle im bescheidenen Maße teilhaftig werden können. Freilich — solchen Stil müssen wir bewußt erstreben. Warum die Zeit buchstäblich totschlagen mit Lösen dummer Wettbewerbe und Totos, mit Lektüre von Katalogen und Illustrierten (auch das alles hat seine Berechtigung, doch in welchem Maße?) oder in dumpfem Brüten auf der täglichen Bahnhfahrt, statt uns der Stille hinzugeben, uns ihr aufzutun, uns zu sammeln, zu beten . . .

Wenn das nicht geschieht, so zum Teil deshalb, weil die Stille in unserem heutigen Leben nicht nur wenig Zeit beanspruchen darf, sondern auch keinen «Raum» hat, nicht sichtbar unter uns sich verkörpern kann. Das wäre wohl eine der Hauptaufgaben der beschaulichen Klöster, die leider in unserem Lande so selten sind. Das Chorgebet der Mönche zeigt, wie der Stille Raum gegeben wird, ohne daß der Mensch deshalb die höheren Stufen mystischen Betens erstiegen haben muß. Das Chorgebet ist scheinbar etwas Aktives — und entspricht dem Bedürfnis nach Leistung — aber es ist zugleich Raum für die Stille, ein Hinhorchen auf die göttliche Wahrheit und Wirklichkeit, und so wurde es früher auch aufgefaßt. Der Mensch braucht nicht nur den Befehl, Stille zu üben, er braucht — außer er wäre bereits ein ganz von Gott Erfüllter — Anleitung, Mittel, sie zu verwirklichen. Daher die Hinweise auf Betrachtungen, Gebete — aber wie dürftig sind sie größtentheils gegen die Welt der Psalmen. Meiner Ansicht nach hat der heutige Mensch nicht deshalb so große Schwierigkeiten zu beten, weil er nicht fromm ist, sondern weil ihm das fruchtbarste Gebetbuch des Alten und Neuen Testamentes nicht aufgetan wird. Zudem es wie kein Gebet sonst zur Gemeinschaft drängt — und richtig betende Menschen bilden einen Raum der Stille, der unsren Familien, doch auch unsren Blockhäusern, unsren Wohnquartieren — so notwendig wäre! Allerneuestens hört man aus den USA, daß Hochhäuser ihren Meditationsraum erhalten — wie denn das aktive Amerika mit seinem Hang zur Kompletation uns langsam zu beschämen beginnt. Raum der Stille war im Bauernhaus der Herrgottswinkel, in östlichen Ländern die Ikone, weil gewissermaßen die Seele des Heims, wohin man gemeinschaftlich und einzeln alles hintrug, sich stets wieder dem Ewigen gegenüber sah. Solcher Raum, anders gestaltet, unserm Empfinden entsprechend, tut auch unsren modernen Heimstätten not. Nicht nur irgendwo als «Zeichen», ein Kreuz, ein Bild, sondern so, daß es Herzstück ist, Stille um sich breitet, uns zu sich ruft, um sich sammelt, ja sogar Fernern kundmacht, daß hier die Stille «atmet».

Das ist das Letzte, das Höchste, daß die Stille unser «Atem» wird, unzertrennbar mit uns verbunden. Freilich sind da große Geheimnisse verborgen. Wie es anfangs schon gesagt wurde, die Stille ist ja nicht ihretwegen da, so wenig wie Aszese, Leiden, Kreuz, Tod, sondern eben nur, damit schließlich Gott alles mit sich, mit seinem Hauch erfüllen kann. Wie sich im Atem unser Wesen und die Luft um uns herum wundersam vermischt, so daß wir beide nicht mehr trennen können, so nimmt die Stille Gott auf und strömt ihn auch wieder aus. Dieses Atmen wird ja das Glück der Ewigkeit ausmachen, und wir bereiten uns darauf vor, wir weiten und kräftigen uns dafür durch alles, was wir an Liebe und Einsicht, an Zeit und Raum der heute mißkannten «Stille» schenken.

E. G. Schubiger